VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Глава V

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АРМИИ И НА ФЛОТЕ

§ 1. ЦЕЛЬ И ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Научно обоснованные и точно сформулированные цель и задачи придают, системе физической подготовки конкретную направленность, обеспечивают правильный подбор средств и методов физического совершенствования военнослужащих.

Цель и задачи действующей системы физической подготовки в армии и на флоте сформулированы на основе всестороннего анализа объективных специфических и неспецифических функций физической подготовки как составной части системы боевого совершенствования войск, а также общих и специфических требований учебно-боевой и боевой деятельности к физическому состоянию военнослужащих.

Цель физической подготовки военнослужащих

В соответствии с Наставлением по физической подготовке (НФП-2001) *цель физической подготовки* — «*обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. В процессе физической подготовки формируется, в первую очередь, сила, быстрот,выносливость и ловкость, в последующем – теоретические знания и организаторско-методические умения и навыки*». В данной формулировке органично соединены специфические и неспецифические функции физической подготовки как составной части системы боевого совершенствования войск. Обеспечение физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач является ведущим, основополагающим в цели физической подготовки. Ради этого она существует как один из основных предметов боевой подготовки, как

относительно самостоятельная составная часть системы боевого совершенствования войск. В отношении других задач обучения и воспитания военнослужащих роль физической подготовки иная — способствовать их решению вместе с другими предметами боевой подготовки, составными частями системы боевого совершенствования войск.

Цель физической подготовки достаточно объективно и корректно подчеркивает то обстоятельство, что процесс физического совершенствования должен быть направлен на улучшение не только физических качеств военнослужащих, но и теоретических знаний и организаторско-методических умений и навыков.

Цель физической подготовки достигается путем решения общих и специальных задач. Общие задачи физической под-" готовки вытекают из ее объективных функций и преимущественно отражают общие 'требования учебно-боевой и боевой деятельности к физическому состоянию всех категорий военнослужащих. Они относятся ко всему личному составу армии и флота. Специальные задачи сформулированы с учетом особенностей военно-профессиональной деятельности личного состава различных видов Вооруженных Сил, соответствующих родов войск (сил флота) и специальных войск. Разделение задач физической подготовки на общие и специальные, хотя и носит в определенной мере условный характер, имеет большое теоретическое и практическое значение.

Общие задачи физической подготовки

Все общие задачи в Наставлении по физической подготовке разделены на четыре группы.

Первая группа включает в себя задачи по формированию здорового образа жизни. Задачи важнейшие, однако, их конкретное содержание не представлено. Разное толкование понятие «здоровый образ жизни» находит и в литературе. За основу целесообразно принять следующее: «Здоровый образ

жизни – это широкое использование средств, укрепляющих здоровье, обеспечивающих профилактику неблагоприятных воздействий; соблюдение гигиены, исключение вредных привычек, формирование психической гармонии» (Б.В.Ендальцев, 2002). Анализируя содержание «Здорового образа жизни», можно видеть, что ведущее место в его обеспечении принадлежит соответствующей двигательной активности (физической подготовке).

Вторая группа предусматривает «гармоничное физическое и духовное развитие». Данная группа задач физической подготовки близка задачами первой группы и их реализации в значительной мере может быть достигнута при решении задач третьей группы.

Третья группа включает задачи по развитию и поддержанию на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости. Она занимает ведущее место среди общих задач физической подготовки военнослужащих. Обусловлено это следующим. Во первых, военнослужащие обладающие высоким уровнем развития указанных физических качеств, т.е. разносторонне физически подготовленные, при воздействии значительных физических и нервно-психических нагрузок превосходят по показаниям работоспособности военнослужащих с низким уровнем развития этих качеств. Во вторых, физическое совершенствование нового пополнения подразделений начинается именно с развития основных физических качеств, так как недостаточная физическая подготовленность призывников не позволяет проводить эффективное военно-профессиональное обучение.

Четвертая группа задач предусматривает формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Умение быстро передвигаться на местности, преодолевать различные естественные и искусственные препятствия, а при необходимости и уверенно

вступать в рукопашную схватку с противником является неотъемлемым элементом действий всех военнослужащих в различных условиях боевой обстановки. Эти приемы одновременно являются эффективным средством совершенствования многих физических и психических качеств.

Умение плавать жизненно необходимо всем военнослужащим. Кроме того, оно является основой для овладения такими специальными прикладными навыками, как плавание в обмундировании и с оружием, с использованием подручных и табельных аварийно-спасательных средств, в легководолазном снаряжении, ныряние и другие действия на воде и под водой, специфичные для личного состава различных родов войск (сил флота) и специальных войск.

Процесс обучения плаванию создает также благоприятные возможности для совершенствования некоторых физических и волевых качеств военнослужащих, для повышения функциональных возможностей организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для укрепления здоровья и закаливания личного состава.

Передвижению на лыжах обучаются все военнослужащие при дислокации частей в районах со снежной зимой. Несмотря на то, что диапазон непосредственного использования личным составом навыков передвижения на лыжах в боевых условиях в настоящее время ограничен, есть все основания утверждать, что для мотострелковых, разведывательных, парашютно-десантных и некоторых других подразделений, дислоцирующихся в районах с продолжительной снежной зимой, навыки передвижения и боевых действий на лыжах продолжают оставаться важным элементом их военно-профессиональной подготовленности.

Любые задачи физической подготовки должны решаться не в ущерб здоровью военнослужащих, а наоборот,— обеспечивать постоянное закаливание их организма. Хорошее здоровье рассматривается в качестве

одного из главных результатов правильно организованного процесса физической подготовки и фундамента для физического совершенствования военнослужащих.

Многообразие неблагоприятных факторов боевой деятельности требует повышения устойчивости организма военнослужащих к их воздействию. Важным условием этого является достижение необходимого уровня разносторонней физической подготовленности личного состава.

В наставлении указано, что «Физическая подготовка способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;
- воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий».

Формирование перечисленных свойств организма военнослужащих предполагает необходимость повышения их функциональных резервов, что может быть достигнуто определенной физической подготовкой.

Наряду с совершенствованием показателей физического состояния военнослужащих в процессе физической подготовки должны формироваться теоретические знания и организаторско-методические умения. Данная задача физической подготовки относится ко всем категориям военнослужащих, но в разной степени. Наиболее высокий уровень знаний и умений по вопросам физической подготовки и спорта должен иметь командный состав армии и флота и офицеры-специалисты, наименьший — военнослужащие срочной службы.

§ 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ

Специальные задачи физической подготовки обуславливаются спецификой военно-профессиональной деятельности личного состава видов и родов Вооруженных Сил. Объективное определение специальных задач физической подготовки базируется на выявлении тех показателей физического состояния, которые в наибольшей степени необходимы личному составу того или иного рода войск для проявления и сохранения высокого уровня военно-профессиональной работоспособности в условиях, максимально приближенных к боевым.

Данные, полученные при экспериментальном определении специфических требований к физическому состоянию военнослужащих различных воинских специальностей, опыт прошедших войн, анализ особенностей и условий современной учебно-боевой и боевой деятельности войск позволили сделать вывод о том, что специальные задачи физической подготовки военнослужащих целесообразно формулировать не для отдельных воинских специальностей или подразделений, а для групп воинских частей, т.е. как правило, для определенных родов войск (сил флота).

В настоящее время специальные задачи определены в Наставлении по физической подготовке для личного состава видов (родов) Вооруженных Сил – Сухопутных войск, Военно-воздушных сил, Военно-морского флота, Ракетных войск стратегического назначения, Воздушно-десантных войск.

Кроме того, для проверки практической физической подготовленности все военнослужащие, в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности, распределяются на четыре

категории. Для военнослужащих одной и той же категории определены идентичные упражнения и нормативы для проверки и оценки их физической подготовленности.

Целесообразно рассмотреть основные особенности боевой деятельности и боевой подготовки личного состава видов Вооруженных Сил, определяющие специфику требований к физической подготовленности.

Ракетные войска

Боевая деятельность личного состава воинских частей, имеющих ракетное вооружение большой дальности, имеет выраженные специфические особенности. Для большинства военных специалистов Ракетных войск характерны несение боевого дежурства и труд операторского профиля, обеспечивающий поддержание комплексов вооружения и объектов военной техники в состоянии постоянной боевой готовности.

Создание автоматизированных систем управления ракетной техникой существенным образом изменило характер труда воинов-ракетчиков. Основными его задачами являются: осуществление контроля за процессами управления, принятие решений в нестандартных ситуациях, дублирование работы технических устройств и т.д. Более совершенная техника, значительно облегчив отдельные виды военно-профессиональной деятельности личного состава Ракетных войск, в то же время не снизила специфические требования к его психическому и физическому состоянию. Это обусловлено рядом обстоятельств.

Во-первых, в настоящее время значительно увеличилось количество объектов (процессов, параметров), которые необходимо контролировать, и нередко одновременно. Следовательно, потоки информации, адресуемые операторам, значительно расширились, что требует особого напряжения сенсорного аппарата, внимания, памяти, активизации процессов мышления.

Во-вторых, расширился диапазон скоростей управляемых процессов.

Часто операторам приходится управлять процессами, протекающими в жестко ограниченных временных интервалах, это связано с большим психическим напряжением. Иногда, напротив, ракетчики должны длительное время находиться в состоянии ожидания или управлять медленно изменяющимися процессами. Такая монотонная деятельность негативно сказывается на их работоспособности. Отмечается изменение частоты сердечных сокращений, артериального давления, мышечной силы и выносливости, а также увеличение числа ошибочных реакций операторов.

В-третьих, усложнились условия военно-профессиональной деятельности. Операторам, управляющим современной ракетной техникой, приходится работать при измененной температуре, в условиях воздействия шума, вибрации и т. д. При этом у военнослужащих наблюдаются неблагоприятные колебательные движения внутренних органов, изменяются рефлексы, нарушается основной обмен, происходит падение мышечной силы и веса тела, повышается артериальное, давление, нарушается острота зрения, ослабевает память.

В-четвертых, уменьшилась возможность ракетчиков наблюдать управляемые процессы непосредственно. Информация передается с помощью различных приборов, что связано с декодированием. Это создает дополнительную нагрузку на психику личного состава и приводит к различным нарушениям в деятельности сердечно-сосудистой и центральной нервной системы у 10—15% специалистов-операторов.

Длительное сохранение оптимального уровня работоспособности дежурных сил является одним из решающих условий обеспечения надежности функционирования автоматизированных комплексов. В то же время параметры функционального состояния организма операторов в процессе дежурства изменяются в довольно широком диапазоне в зависимости от целого ряда факторов. Наиболее существенным из них

является нарушение нормальной периодики сна и бодрствования при сменной работе.

Не в меньшей степени снижают работоспособность операторов ограничение двигательной активности и продолжительное пребывание в вынужденной позе за пультом управления. Двигательная активность операторов во время дежурства в среднем составляет всего 850—1000 движений, а в межсменный период — около 4000 движений. В конце дежурства отмечается снижение психических функций на 10—12%. Это требует повышенной устойчивости воинов-ракетчиков к неблагоприятному влиянию гиподинамии.

В ходе реального применения ракетной техники на первый план наряду с высокой точностью действий личного состава выдвигается такое качество, как скоростная выносливость.

Основу боевой деятельности личного состава, обеспечивающего боевое дежурство, составляют разнообразные действия по ремонту и содержанию ракетной техники, требующие проявления значительных мышечных напряжений, сноровки и быстроты. Несение службы по охране и обороне объектов ракетных войск в составе специальных караулов обусловливает дополнительные требования к формированию у военнослужащих навыков . преодоления препятствий и рукопашного боя.

В целом физическая подготовка должна способствовать развитию и совершенствованию устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов и поддержанию высокой работоспособности при несении боевого дежурства.

Сухопутные войска

Основными боевыми частями и подразделениями Сухопутных войск являются мотострелковые, танковые, артиллерийские, разведывательные и др. Основу боевой деятельности мотострелковых частей и частей химической

защиты составляют разнообразные действия на местности, выполняемые как на современных средствах передвижения, так и в пеших боевых порядках.

Насыщение войск техническими средствами передвижения значительно облегчило выполнение военнослужащими многих элементов боевой деятельности, но в то же время способствовало возникновению некоторых неблагоприятных воздействий на их организм и психику. Так, длительный марш на БМП, характеризуемый наличием во вдыхаемом воздухе паров бензина, окиси углерода, окислов азота и других примесей, ограничением высоты рабочего места, воздействием высоких температур летом и низких зимой, наличием шума, толчков и вибрации, значительно снижают пропускную способность зрительного анализатора, объем памяти, показатели глазомера, точность стрельбы из личного оружия. Он требует повышенной устойчивости личного состава к укачиванию, к перенесению длительных статических напряжений.

В реальных боевых условиях часть техники будет неизбежно повреждена или уничтожена и личный состав должен быть готовым к умелым действиям в пеших строях. При этом воины переносят максимальные по своей интенсивности нагрузки, особенно при развертывании в боевой порядок, при совершении маневра, под огнем противника, при выдвижении на рубеж атаки и при атаке переднего края противника. Так, при прорыве заблаговременно подготовленной и развитой в инженерном отношении обороны противника может быть пройдено до 20 км и более, а всего в течение дня наступления мотострелкам придется преодолевать в пешем порядке расстояние до 30 км и более.

При этом мотострелковые подразделения могут проводить до 20 атак, аналогичных атаке переднего края обороны противника. Каждая из них представляет безостановочное движение вперед ускоренным шагом или бегом с ведением огня. В ходе атаки преодолеваются бегом расстояния от

100 до 400 м в максимальном темпе. При обходе огневого средства противника в пешем порядке мотострелки должны преодолеть путь более 3 км, чтобы быть вне досягаемости огня его стрелкового оружия. Напряженность физических нагрузок в ходе таких действий, выраженная в энерготратах, составит 500—600 ккал/ч, что превышает нагрузки повседневной жизни в 3 раза.

Особенности боевой деятельности личного состава танковых, самоходных артиллерийских, инженерных воинских частей и подразделений свидетельствуют о том, что наиболее высокие физические нагрузки и психические напряжения в современном бою испытывают танкисты и особенно механики-водители.

Увеличение дальности воздействия средств поражения, их точности и мощности в сочетании с современными средствами разведки, имеющимися у противника, позволяет обнаружить и уничтожить в течение 30—40 минут бронеобъекты на удалении до 400—500 км от линии соприкосновения войск. Уже находясь в районах сосредоточения и ожидания, танковые и самоходные артиллерийские подразделения должны как можно чаще менять свои месторасположения, а это обусловливает дополнительные физические нагрузки на весь личный состав. Живучесть танков и самоходных артиллерийских установок (САУ) при атаке противника также во многом зависит от способности механиков-водителей сохранить их высокую подвижность. Чем выше активность танка или САУ на поле боя, тем меньше вероятность их поражения. Например, в ходе атаки только действия, связанные с изменением направления и скорости движения бронеобъекта, на 1 км пути будут повторяться в среднем до 30 раз. При каждом таком действии совершается силовая работа, достигающая 30 кгм.

Самыми напряженными и характерными видами боевой деятельности для личного состава танковых и самоходно-артиллерийских подразделений

являются: совершение маршей, действия в танке (установке) и около них при ведении боя, обслуживание техники, оборудование огневых позиций и укрытий для бронеобъектов. Все это требует от танкистов и самоходчиков: высокого уровня силовой выносливости и ловкости; владения навыками преодоления препятствий в сочетании с подниманием и переноской тяжестей; быстрой посадки в танк или САУ и высадки из них.

Шум, вибрация, толчки, сотрясения и качка, влияющие на личный состав в среднем 25% общего времени боевых действий, значительно усложняют деятельность экипажей, вынуждают затрачивать дополнительные усилия для сохранения равновесия и удобного положения, затрудняют точность прицеливания и стрельбы, способствуют более значительному укачиванию и утомлению. На организм и психику военнослужащих непрерывно воздействуют и другие неблагоприятные факторы обитаемости: однообразная рабочая поза; длительное нахождение в шлемофоне, вызывающее повышение температуры и головную боль; значительные температурные отклонения от нормы; плохой обзор местности и недостаточная видимость, требующие повышенного внимания и приводящие к перенапряжению психики; автономное расположение личного состава экипажа, вызывающее чувство неуверенности, тревоги и предъявляющее особые требования к сплоченности воинов и натренированности их в совместных действиях.

В ходе боевых действий около 10—15% времени танкисты и самоходчики затрачивают на обслуживание техники, что связано с предельными кратковременными напряжениями силового характера. Оборудование огневых позиций и укрытий диктует необходимость высокого уровня развития силы и силовой выносливости.

Личный состав разведывательных подразделений, полностью соответствуя требованиям, предъявляемым к воинам-мотострелкам, кроме

того, должен быть хорошо физически и психически подготовлен к действиям в тылу противника.

Боевая деятельность в тылу противника характеризуется: частым совершением длительных пеших переходов в сочетании со скоростными марш-бросками, осуществляемыми в режиме преимущественно аэробного обеспечения организма разведчиков; полным нарушением суточной периодики сна, отдыха и питания; большой вероятностью непосредственного контакта с численно превосходящим и специально подготовленным противником в рукопашных схватках; действиями преимущественно ночью, в любую погоду и на самой труднодоступной местности; необходимостью транспортировки на себе оружия и снаряжения, боеприпасов, минно-подрывных средств, радиостанций и запасов продовольствия; постоянным накоплением нервного и физического утомления, неясностью обстановки и чувством оторванности от своих войск.

К настоящему времени по сравнению со второй мировой войной глубина ведения разведки выросла в 10 раз, а ее пространственный размах — в 30—40 раз. Максимальная рассредоточенность войск и объектов противника вызывает необходимость совершения ускоренных пеших переходов на значительные расстояния, достигающие 60—80 км в сутки. Суточные энерготраты разведчиков на тактико-специальных учениях превышают 7000 ккал.

Исходя из объема двигательной активности личного состава, специфическая военно-профессиональная деятельность разведывательных подразделений предъявляет исключительно высокие требования к физическому состоянию воинов-разведчинов и особенно к уровню развития общей выносливости и ловкости.

Особое значение для разведчиков имеет статическая выносливость, так как им приходится длительное время пребывать в однообразной и

утомительной позе как при совершении пеших переходов и марш-бросков, которые практически всегда выполняются с большой выкладкой, так и при ведении разведки методом наблюдения и подслушивания. Наряду с высокими требованиями к выносливости и ловкости, повышенные требования предъявляются к умению разведчиков быстро и скрытно передвигаться на пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолевать различные естественные и искусственные препятствия, метать гранаты, ножи и другие предметы, применять разнообразные приемы рукопашного боя, плавать в специальном снаряжении, в обмундировании с оружием и преодолевать водные преграды вплавь.

Важнейшее значение для успешного выполнения боевых задач в тылу противника имеет способность разведчиков активно действовать в условиях нарастающего утомления после больших физических нагрузок и психических напряжений, а также сплоченность личного состава разведывательных групп.

Военно-воздушные силы

Летный и наземный инженерно-технический состав всех видов и родов авиации в условиях боевой деятельности испытывает воздействие многих неблагоприятных факторов. Основными из них являются: сильное психическое напряжение, обусловленное высокой ответственностью за выполнение боевых задач в условиях дефицита времени и реальной опасности для жизни; нарушение суточной периодики сна, отдыха и питания; утомление, вызванное физическими нагрузками или длительным ограничением двигательной активности.

Особенно специфична боевая деятельность летного состава, предъявляющая высокие требования к различным физическим и психическим качествам любого члена экипажа. Она связана, во-первых, с самолетовождением, пилотированием, перехватом воздушной цели противника, стрельбой по цели, бомбометанием, пуском ракет и различными

элементами воздушного боя, что обусловливает чрезвычайную сложность двигательной деятельности и ведет к значительным эмоциональным напряжениям; во-вторых, с комплексным воздействием на организм летчиков целого ряда физических, факторов полета.

Труд летного состава не требует больших энергетических затрат, но отличается напряженной умственной работой, сочетающейся со сложнокоординированными действиями, особенно движениями рук и ног. При этом координация движений связана с высокой точностью их воспроизведения как по направлению и амплитуде, так и по мышечному усилию и скорости.

Среди специфических факторов полета особенно существенное значение имеют различные по характеру ускорения, разнообразные по величине и направлению перегрузки, перепады барометрического давления и температуры, чрезмерные шумы и вибрации, длительное пребывание в вынужденной позе на рабочем месте, а также кислородное голодание и дыхание кислородом под повышенным давлением. Эти факторы оказывают постоянное воздействие на членов летных экипажей и требуют от всех летчиков повышенного развития таких качеств, как смелость и решительность, высокая эмоциональная устойчивость, координация движений, пространственная ориентировка, быстрота и точность действий, а также высокой тренированности сердечно-сосудистой системы. Летная деятельность вызывает, частые и значительные колебания уровня физиологических функций, а при недостаточном их восстановлении может приводить к снижению компенсаторных возможностей организма и профессионально обусловленным заболеваниям: нейро-циркуляторной дистонии различных типов, атеросклерозу, гипертонической болезни, неврозам и др. Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин преждевременного' списания военнослужащих с летной

работы.

Физическая подготовка должна обеспечивать устойчивость функции организма к рассмотренным факторам и успешное пилотирование боевых самолетов

Военно-Морской Флот

Наиболее специфические требования к физическому состоянию личного состава ВМФ предъявляет учебно-боевая и боевая деятельность надводных кораблей и подводных лодок, морской пехоты, береговых частей. Требования к физическому состоянию военнослужащих морской авиации в основном совпадают с требованиями к летному составу ВВС.

Боевая деятельность моряков связана с морем, жизнью и службой на корабле. Особые условия службы на море коренным образом отличаются от привычной обстановки на берегу и требуют от моряков определенных знаний морской стихии, навыков и умений действовать на корабле в условиях водной среды.

Морская среда в холодное время года, в непогоду может вызвать переохлаждение организма, простудные заболевания. Неблагоприятное воздействие на многих моряков оказывает качка корабля. По данным ряда исследований, до 33% личного состава первого года службы в начальных походах подвергаются морской болезни. К концу 6-месячного плавания так и не привыкают к качке до 13% экипажа корабля.

На корабле проходит не только служба, но и вся жизнь моряков. Личный состав часто вынужден работать и отдыхать в неблагоприятных условиях, когда на организм действует шум работающих механизмов, вибрация, ухудшение воздушной среды, температурные колебания и другие дискомфортные факторы обитаемости. В длительном плавании особую значимость имеют долговременная изоляция моряков от внешнего мира, резкое ограничение привычной для человека двигательной активности,

оказывающее неблагоприятное психологическое и физиологическое воздействие. При переходе корабля с северных широт в южные происходит резкая перемена климата с умеренного на жаркий, что может влиять на деятельность сердечно-сосудистой к терморегуляторной системы, водно-солевой обмен и т. д.

Военно-профессиональная деятельность моряков при выполнении общекорабельных работ или на вахте заметно различается по характеру и условиям. В первом случае каждый член экипажа выполняет большой круг обязанностей, связанных с участием в выполнении боевых задач, борьбой за живучесть корабля, действиями в аварийных и внезапных ситуациях и т.д. При этом боевая работа характеризуется коллективностью, динамичностью, высокой двигательной активностью, частым передвижением по кораблю и его устройствам, нередким выполнением заданий в изолирующем снаряжении в отсеках, в воде или под водой. Все это зачастую связано с максимальными физическими нагрузками и психическими напряжениями и требует большой ловкости, сноровки, умения передвигаться в тесных помещениях, преодолевать люки, горловины, трапы, перетаскивать груз, действовать на неустойчивой опоре.

Во втором случае корабельные специалисты выполняют свои обязанности на закрепленных боевых постах. При этом большая часть времени вахты уходит на наблюдение за работой механизмов и показаниями приборов и лишь незначительная часть приходится на выполнение каких-либо иных действий. Для большинства вахт характерны монотонность, небольшая двигательная активность, отсутствие больших физических нагрузок, сосредоточение внимания. Как правило, деятельность специалистов протекает всегда на одном и том же посту и ограничивается кругом постоянных обязанностей. Это приводит к постепенному снижению общей физической тренированности. Например, в длительном плавании мышечная

сила снижается у операторов на 15— 18%, общая выносливость — на 17—20%, быстрота в действиях — на 8—10%. У подводников двигательная активность н=, берегу составляет в среднем до 25 тыс. шагов в сутки, а в походе с учетом занятий физическими упражнениями — только 4,5 тыс. После 30-суточного похода период восстановления мышечной работоспособности длится 10—15 дней, после 75 суток — до 30 дней.

Для большинства корабельных специалистов их профессиональная деятельность сопряжена с нарушением привычного суточного ритма жизни. Чередование вахтенной службы в течение суток меняет обычную суточную периодику функционирования организма, усиливает воздействие факторов утомления, снижает работоспособность, требует функциональной перестройки.

С учетом повышения устойчивости организма к рассматриваемым неблагоприятным факторам и должна строиться специальная физическая подготовка.

Воздушно-десантные войска

Основными элементами боевой деятельности личного состава Воздушно-десантных войск (в том числе и десантно-штурмовых подразделений) являются: подготовка к десантированию, погрузка в самолеты (вертолеты), передвижение по воздуху к местам высадки, десантирование, выполнение боевых задач на местности Все эти действия весьма специфичны и связаны с повышенными и своеобразными требованиями к физическому и психическому состоянию воинов-десантников

В настоящее время подготовка к десантированию требует значительной физической силы, силовой выносливости, а также высокой точности действий личного состава

Длительные, многочасовые полеты на дальние расстояния и на

больших высотах не сопровождаются выполнением десантниками каких-либо приемов и действий, требующих рачительного физического напряжения Однако в полете воины находятся в условиях значительного ограничения двигательной активности и постоянного воздействия укачивания, а в ряде случаев — и таких факторов высотного полета как кислородное голодание, резкие перепады давления ; температуры Кроме того, полная экипировка парашютиста превышает собственный его вес в среднем на 85—105%. Все это связано с перенесением длительных нагрузок статического характера, со значительными воздействиями на вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также с большим эмоциональным напряжением

Непосредственное десантирование — наиболее специфический элемент боевой деятельности десантников. Выполнение прыжков с парашютом с различных высот, в любую погоду, днем и ночью, особенно с задержкой раскрытия парашюта и приземлением в сложных условиях местности, характеризуется большими психическими напряжениями и проявлением, прежде всего, таких волевых качеств, как смелость, решительность, инициатива и находчивость. С получением приказа на прыжок около 94% военнослужащих испытывают сильное волнение и переживание, даже у старослужащих солдат наблюдаются отклонения от обычного психического состояния

Прыжок с парашютом связан со стремительным перемещением человека в пространстве, что требует высокой устойчивости вестибулярного аппарата к воздействию ускорений. При раскрытии парашюта воины испытывают кратковременные, но значительные по своему воздействию перегрузки С момента отделения от самолета и до приземления приемы и действия десантников связаны по преимуществу с проявлением высокой координации движений, а также быстроты и точности реакций и действий.

Эмоциональные и физические нагрузки, которые испытывает личный состав ВДВ, существенно отличаются от спортивного парашютирования. Эти отличия состоят в том, что воин-десантник совершает прыжок не вследствие спортивного увлечения, а по приказу, выполняя свой служебный долг, он совершает прыжок с парашютом, имея солидную по весу выкладку, в обычной армейской обуви, недостаточно предохраняющей его от травм при приземлении; одновременно могут десантироваться несколько тысяч военнослужащих, что создает опасность схождения в воздухе; десантированае может производиться в сложных метеорологических условиях: в снег, сильный ветер, дождь, а также ночью, на незнакомую местность

Боевые действия личного состава при наличии противника в районе десантирования зачастую начинаются уже *в* воздухе, еще до приземления. В этих условиях большое значение имеет подготовленность воинов к поражению противника огнем из автомата или броском гранаты, а при непосредственной близости вражеских солдат — и к рукопашным схваткам, как правило, с численно превосходящим противником.

При приземлении парашютист испытывает большую ударную перегрузку опорно-двигательного аппарата, величина которой может в 10 и более раз превышать вес десантника (сила динамического удара при приземлении десантника с полной боевой выкладкой в безветренную погоду составляет 1000 кг, а при ветре около 8 м/с возрастает до 1500 кг) Это предъявляет особые требования к прочности костно-связочного аппарата военнослужащих Переносимость воздействия динамического удара находится в прямой зависимости от степени физической подготовленности личного состава Достаточное развитие мышц нижних конечностей воинов может снизить силу реакции опоры в ударной фазе на 20—30%.

Специфические требования к физическому состоянию личного состава

десантно-штурмовых подразделений предъявляются при десантировании с зависшего вертолета. Данный элемент военно-профессиональной деятельности требует проявления быстроты, ловкости, навыков лазания по канатам и мягким лестницам, а также согласованности в действиях. Еще более сложным является способ десантирования «по-штурмовому» (выпрыгивание из вертолета, низко летящего над землей).

Успешное приземление для личного состава ВДВ — это только начало боевой деятельности, требующей максимальных сил для выполнения главных боевых задач. Десантники обычно приземляются в 800—3200 м от выбрасываемых платформ с боевой техникой. Причем сразу же после десантирования механики-водители боевых машин десанта (БМД) и другие специалисты выполняют большую работу по отысканию и приведению в боевое состояние десантируемой техники и по сбору подразделений. Данные виды деятельности, развертываемые на площади 8 — 10 км^2, связаны с проявлением быстроты, общей и скоростной выносливости, концентрации внимания и точности действий, способности к максимальным усилиям, а также с навыками коллективных действий.

Следует сказать, что прыжок с парашютом оказывает существенное негативное влияние на последующие военно-профессиональные действия десантников. Как правило, через 1—2 ч после десантирования у большинства воинов в результате психического напряжения, связанного с перелетом и выполнением прыжка с парашютом, работоспособность значительно снижается. В наибольшей степени снижение работоспособности проявляется в тех боевых приемах, которые требуют быстроты и точности реакций и действий, сложной координации движений, а также преимущественного развития выносливости. Так, после десантирования происходит ухудшение показателей в марш-броске на 24%, в кроссе — на 6%, в переползании — на 19%, в отрывке окопа — на 20%. Время совершения марша на 20 км также

оказывается значительно больше, чем продолжительность такого же пешего перехода в обычных условиях. При этом более значительное ухудшение работоспособности наблюдается у лиц, не занимающихся спортом. Отмеченное снижение работоспособности проходит лишь через 1—2 суток после прыжка с парашютом. Это обстоятельство требует повышенной надежности в функционировании всех систем организма воинов-десантников и позволяет поставить вопрос о необходимости заблаговременного создания у личного состава ВДВ определенного запаса резервных возможностей, компенсирующих вероятное снижение физической подготовленности после десантирования.

Действия личного состава десантируемых частей в тылу противника развертываются на больших площадях. При выходе механических средств передвижения из строя десантникам приходится совершать длительные марши и марш-броски пешком и на лыжах, имея при этом большую выкладку. Чем лучше физическое развитие воинов, чем пропорциональнее соотношение между их весом и ростом, тем при прочих равных условиях они успешнее действуют при переноске грузов. В такой обстановке на фоне разносторонней физической подготовленности важное значение для десантников приобретает выносливость, в которой преимущественную роль играет способность противостоять утомлению при быстрых и длительных передвижениях в пеших строях.

§ 3. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЙСК

Физическая подготовка организуется и осуществляется в соответствии с определенными принципами. Такие ее общие принципы, как прикладность, комплексность, систематичность, оптимальность и конкретность относятся не только к процессу физического совершенствования военнослужащих, но и к управлению данным процессом, т.е. пронизывают всю систему физической подготовки войск.

Принцип прикладности выражает основное предназначение физической подготовки войск — готовить военнослужащих к успешному решению учебно-боевых и боевых задач Он требует, чтобы в процессе физической подготовка первоочередное внимание уделялось развитию и совершенствованию тех качеств, навыков, умений и свойств военнослужащих, которые имеют наибольшее практическое значение для их эффективных действий в современном бою. Отсюда вытекает и основное требование к определению стратегии физического совершенствования личного состава армии и флота: выбирая средства, методы и формы, пригодные для решения какой-либо задачи физической подготовки, следует отдавать предпочтение тем из них, которые имеют большее прикладное значение, если, разумеется, они адекватны решаемой задаче и не уступают другим факторам по своему эффекту.

В системе физического совершенствования личного состава армии и флота реализация принципа прикладность достигается:

а) в процессе обучения военнослужащих — полным выполнением такого требования, как «учить войска тому, что необходимо на войне», т.е. преимущественно формировать и совершенствовать те знания, навыки и умения, которые нужны в реальной боевой деятельности; ограничением использования физических упражнений, имеющих невысокую прикладную ценность, и, наоборот, более широким применением в ходе занятий и тренировок по физической подготовке и спорту, на спортивных соревнованиях военно-профессиональных приемов и действий;

б) в процессе развития военнослужащих — акцентированием внимания на совершенствовании особо важных физических и специальных качеств; улучшением деятельности тех функциональных систем организма и антропометрических показателей военнослужащих, которые преимущественно обеспечивают успех в выполнении боевых задач;

созданием режима нагрузок, соответствующего уровню напряжений, проявляемых в ходе боевой деятельности;

в) в процессе воспитания военнослужащих — созданием конкретных педагогических ситуаций, по возможности наиболее полно моделирующих условия боевой обстановки и требующих тех или иных морально-политических и психических качеств; использованием тактических (тактико-специальных) учений и занятий с повышенными физическими нагрузками не только для повышения боевого мастерства воинов, но и для формирования у них соответствующих форм сознания, всемерной активизации их психических проявлений;

г) в процессе слаживания военнослужащих — включением в содержание физической подготовки различных упражнений, выполняемых в составе подразделений, а также групповых упражнений, содержащих в себе соответствующие фрагменты боевой деятельности применительно к специфике того или иного рода войск (сил флота) и специальных войск.

В системе управления физической подготовкой военнослужащих реализация принципа прикладности достигается:

а) в руководстве — принятием глубоко продуманных и всесторонне обоснованных решений, в основе которых лежит забота об усилении влияния физической подготовки на повышение боеспособности войск; постановкой перед командирами и всем личным составом конкретных задач, направленных на дальнейшее повышение физической готовности воинских подразделений к боевой деятельности; усилением внимания при подведении итогов физической подготовки за определенный промежуток времени к тем параметрам физической подготовленности подчиненных, которые преимущественно и обеспечивают успех в выполнении учебных и боевых задач;

б) в организации — более полным учетом периодизации

военно-профессиональной деятельности военнослужащих различных воинских специальностей; подчинением содержания занятий по физической подготовке содержанию занятий по тактической (тактико-специальной) подготовке; проведением перед учениями, боевыми стрельбами и т.д. специально направленного курса физической тренировки военнослужащих; увеличением количества инструкторско-методических и показных занятий по наиболее важным для того или иного рода войск (сил флота) или специальных войск разделам физической подготовки; периодической проверкой реального соответствия физического состояния всех категорий военнослужащих требованиям современного боя; постоянным фиксированием и анализом достижений личного состава в военно-прикладных видах спорта и упражнениях;

в) в обеспечении — строительством и оборудованием таких спортивных объектов и мест для занятий физической подготовкой и спортом, которые позволяют в массовом порядке выполнять различные военно-прикладные упражнения, в полном объеме учить военнослужащих преодолению препятствий, плаванию в обмундировании с оружием, рукопашному бою, передвижению на лыжах, организовывать физическую тренировку личного состава в различных условиях учебно-боевой деятельности; изготовлением различного нетабельного инвентаря, сооружением разнообразных тренажеров, позволяющих существенно ускорить формирование физической готовности военнослужащих к боевой деятельности; приобретением спортивного имущества, способствующего развитию военно-прикладных видов спорта; увязкой мероприятий по улучшению здоровья военнослужащих с повышением их боеспособности; разработкой конкретных методических рекомендаций, обеспечивающих интенсификацию процесса физической подготовки;

г) в проведении — преимущественным проведением комплексных

занятий и тренировок; использованием в процессе физической подготовки социально-психологических закономерностей групповых действий; высокой требовательностью к личному составу в сочетании с усилением эмоциональной привлекательности учебных занятий и других форм физической подготовки.

Содержание, характер и условия учебно-боевой и боевой деятельности военнослужащих различных родов войск (сил флота) и специальных войск существенно различаются. Поэтому и требования к физическому состоянию личного состава неодинаковы. Специфические требования, предъявляемые к личному составу тех или иных видов Вооруженных Сил, диктуют необходимость специализации всех элементов системы физической подготовки, т.е. ее специальной направленности — наиболее важного проявления прикладности физической подготовки. Сущность ее состоит в наиболее эффективном использовании всех элементов системы физической подготовки в рамках конкретных условий учебно-боевой деятельности войск с целью обеспечения на базе разносторонней физической подготовленности преимущественного развития и совершенствования тех качеств, навыков и свойств, которые составляют основу боеспособности военнослужащих.

Для понимания сущности специальной направленности особо важным является определение места и значения общих и специальных средств и методов физической подготовки в системе боевого совершенствования военнослужащих.

Специальная направленность физической подготовки не означает снижения роли разносторонней физической подготовленности личного состава. Важность последней определяется тем, что оптимальный уровень развития всех физических качеств является основой для преимущественного совершенствования тех из них, которые особенно необходимы для военнослужащих того или иного рода войск. Не менее важное значение

имеет и разносторонность в овладении двигательными навыками. Формирование и совершенствование у военнослужащих навыков в использовании боевой техники и оружия происходит наиболее быстро и эффективно в том случае, если у них уже имеется достаточно широкий запас двигательных представлений, ранее выработанных с помощью разнообразных физических упражнений. Совершенствование различных функций человеческого организма, к которым в процессе боевой деятельности военнослужащих предъявляются особенно высокие требования, также возможно лишь при условии общего укрепления здоровья и улучшения деятельности всех внутренних органов и систем организма.

В настоящее время основные пути реализации специальной направленности физической подготовки теоретически обоснованы, а многие из них и практически проверены в ходе опытных работ или повседневного воинского обучения и воспитания. Главный вывод, сделанный по результатам научных исследований и практики войск, состоит в том, что специальные задачи должны решаться на основе общих, в тесном единстве с ними на протяжении всего процесса физического совершенствования военнослужащих. Поэтому при обосновании и рассмотрении различных путей решения специальных задач наиболее правомерным является выделение не общей и специальной физической подготовки военнослужащих, а общих и специальных средств и методов их физического совершенствования, особенностей в управлении процессом физической подготовки

Специальная направленность физической подготовки обеспечивается:

на учебных занятиях — рациональным распределением учебного времени по разделам физической подготовки и целесообразной последовательностью их прохождения, преимущественным использованием физических упражнений для формированиям развития наиболее важных

военно-прикладных двигательных навыков, физических и специальных качеств;

на утренней физической зарядке — преимущественным использованием различных вариантов зарядки и физических упражнений для формирования и развития наиболее важных военно-прикладных двигательных навыков, физических и специальных качеств;

в процессе учебно-боевой деятельности — использованием прикладных физических упражнений, приемов и действий, характерных для данной воинской специальности;

в спортивной работе — использованием наиболее важных военно-прикладных видов спорта и упражнений;

в системе проверки физической подготовки — включением специальных физических упражнений (упражнений, направленных на решение специальных задач физической подготовки)

Широкое использование всех путей реализации принципа прикладности позволяет достаточно эффективно применять средства, методы и формы физической подготовки для повышения боеспособности войск и на этой основе обеспечить действительную физическую готовность военнослужащих к успешному выполнению боевых задач.

Принцип комплексности физической подготовки выражается, прежде всего, в том, что она, решая задачи развития физических качеств, формирования двигательных навыков, одновременно в значительной мере воздействует на все другие показатели физического состояния военнослужащих.

Реализация принципа комплексности позволяет существенно интенсифицировать процесс физической подготовки, т.е. в одно и то же время одновременно решать несколько общих и специальных задач физической подготовки. Вместе с тем, существуют и естественные

закономерности, в связи с которыми всестороннее физическое совершенствование военнослужащих предпочтительнее одностороннего. Организм человека един в своем строении, функционировании и развитии. В силу взаимозависимости своих структурных единиц он существует и развивается как единое целое, причем таким образом, что прогресс в одном направлении находится в определенной зависимости от прогресса в других направлениях. Всестороннее физическое развитие военнослужащих, помимо всего прочего, целесообразно потому, что соответствует эволюционно сложившемуся биологическому постоянству их организма и расширяет возможность его адаптации к разнообразным, постоянно изменяющимся условиям учебно-боевой и боевой деятельности. «Только при гармоническом развитии всех органов организм человека, — по словам П.Ф. Лесгафта, — в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы»[1].

Одним из основных условий практической реализации принципа комплексности в процессе физической подготовки войск является использование таких средств и методов, которые гарантировали бы целенаправленное развитие всех основных физических качеств военнослужащих, содействовали бы полному проявлению индивидуальных физических способностей и создавали бы достаточно богатый фонд естественных и военно-прикладных двигательных навыков и умений.

Какие бы специальные задачи ни решались в процессе физической подготовки и какие бы ситуации при этом не складывались, необходимо постоянно стремиться к укреплению здоровья военнослужащих. Благотворное влияние на здоровье воинов вовсе не является простым автоматическим следствием решения той или иной задачи физической подготовки. Более того, в процессе применения повышенных физических

[1] Лесгафт П.Ф. Собр. пед. соч. Т. 1. М.: ФиС, 1951. С. 289.

нагрузок очень часто весьма не просто определить грань, отделяющую позитивное влияние от негативного. Поэтому при подборе конкретного содержания и методики занятий по физической подготовке и спорту надо исходить из потенциальной оздоровительной ценности каждого упражнения, планировать и регулировать нагрузки в соответствии с функциональным состоянием организма воинов, обеспечивать регулярность и единство педагогического и медицинского контроля.

Параллельно с физическим совершенствованием воинов на каждом занятии должны расширяться их специальные теоретические знания и организаторски-методические умения. Особенно это относится к слушателям и курсантам военно-учебных заведений, курсантам учебных подразделений, офицерам и сержантам.

В ходе физической подготовки осуществляется постоянное воздействие на сознание личного состава с целью воспитания высоких морально-политических качеств, а также твердой убежденности в необходимости выработки личной: физической готовности для выполнения воинского долга по защите Родины. Естественной предпосылкой всего этого является единство физического и духовного развития человека. Но это само по себе не обеспечивает органического соединения в нужном направлении всех факторов, влияющих на обучение, развитие, воспитание и слаживание военнослужащих в процессе физической подготовки Успех во всестороннем, комплексном воздействии на военнослужащих в определяющей мере зависит от того, насколько умело, последовательно и целеустремленно использует руководитель занятия или тренер спортивной команды взаимосвязь различных сторон физического совершенствования личного состава. В теории и практике физической подготовки давно закрепился такой термин, как «воспитывающее обучение», рядом с ним надо поставить такие понятия, как «развивающее обучение», «воспитывающее развитие», «развивающее

воспитание» и т.д.

Принцип комплексности также реализуется в согласованности процессов обучения, развития, воспитания и слаживания военнослужащих по содержанию, усилиям и срокам. На практике это проявляется во взаимосвязи всех форм физического совершенствования личного состава.

Успешное решение задач физической подготовки возможно лишь при полноценном использовании и взаимосвязи всех ее форм. Взаимосвязь всех форм физической подготовки позволяет ускорить освоение упражнений, предусмотренных программой, обеспечить повышение и поддержание на требуемом уровне тренированности личного состава. Обычно все другие формы физической подготовки связываются с учебными занятиями, при этом учитываются характерные особенности каждой из них.

Физическая подготовка должна быть тесно связана и с различными другими предметами боевой подготовки войск, особенно с тактической (тактико-специальной) подготовкой. Это существенно усиливает ее влияние на боевое мастерство военнослужащих и боевую слаженность воинских подразделений, упорядочивает чередование нагрузок и отдыха личного состава.

Комплексное воздействие физической подготовки на боевое состояние военнослужащих регламентируется соответствующими приказами и документами планирования, реализуется в системе подготовки руководителей, контроле и учете физической подготовки. В немалой мере оно зависит от качества всестороннего обеспечения процесса физической подготовки.

Принцип систематичности физической подготовки проявляется: во-первых, в регулярности выполнения военнослужащими физических упражнений, а также проведения различных мероприятий; во-вторых, в определенной последовательности педагогических воздействий на личный

состав с учетом закономерностей повышения его физической и методической подготовленности; в-третьих, в регулярности и последовательности действий соответствующих должностных лиц по управлению физическим совершенствованием военнослужащих.

Регулярность физической подготовки, т. е. определенная повторяемость тех или иных действий через соответствующие промежутки времени, основывается на целой совокупности биологических и психологических закономерностей. Например, давно установлено, что структурные и функциональные изменения, происходящие в организме военнослужащих во время и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т.е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Уже после относительно небольшого перерыва (на 5—7 дней) начинается угасание возникших условнорефлекторных связей, снижение достигнутого уровня функциональных возможностей и даже регресс некоторых морфологических показателей (уменьшение удельного веса активной мышечной ткани, нежелательные изменения ее структурных компонентов и т. д.).

Длительные перерывы в занятиях отрицательно сказываются и на уровне методического мастерства должностных лиц, организующих и проводящих занятия по физической подготовке с личным составом. Поэтому наиболее благоприятные условия для физического совершенствования личного состава и достижения постоянной методической готовности руководителей занятий обеспечиваются только в том случае, если процесс физической и методической подготовки военнослужащих не имеет перерывов, приводящих к неоправданным утратам.

Рациональная последовательность педагогических воздействий на военнослужащих в ходе физической подготовки достигается на основе учета объективных закономерностей использования физических упражнений на

одном занятии или тренировке, а также в течение определенного промежутка времени (нескольких дней, недель или месяцев, периода обучения, учебного года, всего срока службы или обучения).

Очередность выполнения упражнений на одном занятии или тренировке определяется закономерностями вырабатывания организма и влияния различных средств физической подготовки на физическое и психическое состояние военнослужащих. Поэтому сначала, как правило, выполняются упражнения, связанные с быстротой и ловкостью, сложные по структуре и координации, затем интенсивно воздействующие на организм, требующие большой физической силы и выносливости, а в заключение проводятся комплексная тренировка, различные игры и эстафеты.

Последовательность нескольких занятий или тренировок должна быть такой, чтобы они либо подготавливали военнослужащих к обучению последующим упражнениям, либо способствовали совершенствованию физических качеств и закреплению сформированных навыков, т. е. чтобы от занятия к занятию в максимальной степени использовать положительный перенос подготовленности. Эффект каждого последующего занятия должен «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется — возникает кумулятивный эффект системы занятий, т.е. относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые приводят к улучшению физического состояния военнослужащих.

Последовательность прохождения различных разделов физической подготовки на протяжении периода обучения учебного года, всего срока службы основывается на следующих закономерностях: во-первых, на начальном этапе обучения при низком уровне физической подготовленности: военнослужащих все качества развиваются относительна равномерно, независимо от применяемых средств; во-вторых, для достижения высокого

уровня развития того или иного физического качества требуется достаточно высокая база разносторонней физической подготовленности; в третьих, по мере повышения уровня физической подготовленности взаимосвязь между физическими качествами и их положительный перенос снижаются, что требует уменьшения удельного веса общеразвивающих и увеличения роли специальных средств физической подготовки; в-четвертых, двигательные навыки наиболее успешно формируются при определенном уровне развития физических качеств; в-пятых, сформированные двигательные навыки сохраняются более длительное время, чем достигнутый уровень развития физических качеств; в-шестых, для быстрого повышения и длительного поддержания разносторонней физической подготовленности на необходимом уровне наиболее эффективно комплексное применение средств физической подготовки. Все эти закономерности требуют определенной этапности процесса физической подготовки личного состава армии и флота.

Принцип систематичности находит свое выражение и в деятельности различных должностных лиц воинской части и подразделений по управлению физическим совершенствованием военнослужащих. Он реализуется: в периодичности издания необходимых приказов по вопросам физической подготовки и спорта; в регулярности проведения служебных совещаний (собраний, заседаний) с постановкой задач личному составу и подведением итогов по физической подготовке и спорту; в определении содержания и сроков проведения спортивных и других мероприятий; в чередовании методических занятий по различным формам и разделам: физической подготовки; в установлении очередности проведения теоретических, инструкторско-методических и показных занятий с учетом конкретных стадий формирования организаторско-методических умений; в согласованности различных проверок по физической подготовке и спорту; в рациональной последовательности осуществления различных видов

обеспечения и проведения физической подготовки.

Принцип оптимальности в процессе физической подготовки реализуется путем: четкого определения необходимого количества различных организационно-методических мероприятий, проводимых в воинской части и подразделениях; рационального дозирования физической нагрузки, испытываемой личным составом в ходе занятий по физической подготовке и спорту; достижения определенного уровня развития различных физических и специальных качеств, а также двигательных навыков.

Оптимальность предполагает не только нижнюю, но и верхнюю границу в величине соответствующих воздействий на состояние физической подготовки в воинской части и подразделениях. При недостаточном количестве, например, инструкторско-методических и показных занятий, проводимых *с* офицерами и сержантами в части, уровень методической подготовленности руководителей занятий будет неуклонно снижаться. Практика показывает, что в течение периода обучения по каждому разделу (теме) физической подготовки необходимо проводить не менее 2—3 инструкторско-методических или показных занятий, иначе эффективность учебно-тренировочных занятий по физической подготовке будет невысокой. В то же время, если начальник физической подготовки и спорта уделит повышению методической подготовленности офицеров и сержантов чрезмерное внимание, он неизбежно ослабит свое воздействие на другие элементы организации и обеспечения физической подготовки в воинской части в связи с нехваткой времени и сил.

В основе оптимальности дозирования физических нагрузок, испытываемых личным составом, лежит необходимость обеспечения должного тренирующего воздействия всех форм физической подготовки на физическое состояние военнослужащих при безусловном соблюдении оздоровительной направленности физических упражнений. Слишком малая

нагрузка не способствует физическому развитию воинов, а чрезмерная — может существенно ухудшить функциональное состояние их организма и даже привести к тем или иным патологическим изменениям.

Физическая нагрузка при выполнении физических упражнений не должна отрицательно влиять на выполнение военнослужащими различных военно-профессиональных действий. Это относится к занятиям по боевой подготовке, к несению боевого дежурства и т. д.

Принцип оптимальности базируется также на закономерностях взаимосвязи различных показателей боевой готовности военнослужащих (закономерностях переноса подготовленности) и заключается в том, что в процессе физической подготовки не все качества, навыки и свойства необходимо развивать до максимальных пределов, что уровень их развития должен строго соответствовать их роли, а также степени значимости в структуре физической готовности военнослужащих. Выявлено, что чрезмерное увлечение силовыми упражнениями существенно тормозит рост результатов курсантов — будущих командиров артиллерийских подразделений в беге на длинные дистанции, интенсивные занятия воинов-разведчиков спринтерским бегом не способствуют совершенствованию их подготовленности к марш-броскам, а занятия боксом, как правило, негативно сказываются на качестве и быстроте овладения курсантами техникой пилотирования самолетов. Как недостаточное, так и чрезмерное закрепление у военнослужащих двигательных навыков может снизить качество их обучения и другим воинским специальностям.

Принцип конкретности при постоянном его учете всеми должностными лицами обеспечивает реальность решения задач физической подготовки. При разнообразии особенностей учебно-боевой деятельности частей различных родов войск (сил флота) и их дислокации невозможно дать единые, строго обязательные установки по всем вопросам физической подготовки и спорта.

Поэтому во всех руководящих документах, в том числе и в Наставлении по физической подготовке, даются, как правило, обобщенные рекомендации по организации, обеспечению и проведению физической подготовки в воинских частях и подразделениях.

Конкретность физической подготовки достигается на основе учета штатной структуры и боевого предназначения воинской части (подразделения), фактического физического состояния личного состава, уровня методической подготовленности командиров подразделений и общественного спортивного актива, материальной обеспеченности, географических и климатических условий, распорядка дня части.

Важным для успешной служебной деятельности начальника физической подготовки и спорта является изучение, анализ и использование конкретных особенностей взаимоотношений должностных лиц воинской части, интереса личного состава к занятиям физической подготовкой, социально-психологического климата в воинских коллективах. Учет этих явлений придает организации физической подготовки более конкретный характер и существенно усиливает ее эффективность.

Конкретность физической подготовки предполагает изучение и учет в ходе занятий и тренировок индивидуальных физических и психических особенностей военнослужащих (прежде всего это касается офицеров управления воинской части). Задача начальника физической подготовки и спорта — найти соответствующий подход ко всем занимающимся, разработать для них конкретные рекомендации и мобилизовать их на достижение необходимых результатов в физическом и методическом совершенствовании.

Глубокое понимание природы принципов физической подготовки, их сущности имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение. Твердое знание принципов физического совершенствования

военнослужащих и управления им обеспечивает служебную деятельность офицеров — специалистов по физической подготовке и спорту реальной перспективой, делает ее систематизированной и упорядоченной, позволяет успешно прогнозировать результаты педагогических воздействий на личный состав.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ВОПРОСЫ

1. Каким образом в цели и задачах физической подготовки отражаются ее объективные специфические и неспецифические функции как составной части системы боевого совершенствования войск?
2. В чем заключается теоретический и практический смысл выделения общих и специальных задач физической подготовки?
3. Охарактеризуйте специальные задачи физической подготовки личного состава одного из видов ВС (родов войск, сил флота, специальных войск) с учетом особенностей соответствующей военно-профессиональной деятельности и ее специфических требований к физическому состоянию военнослужащих.
4. Какие закономерности физического совершенствования военнослужащих лежат в основе принципов физической подготовки?